24.025 Šalát rajčiakový s kukuricou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rajčiaky	5,50	4,95	7,50	6,75	7,50	6,75	9,00	8,10
kukurica sterilizovaná b. n.	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
olej olivový	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10
cibuľa	0,30	0,25	0,45	0,38	0,45	0,38	0,70	0,60
soľ	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,10	0,10
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	55		85		85		115	

Výrobný postup

Rajčiaky umyjeme, cibuľu očistíme, pokrájame na kolieska alebo mesiačiky. Zmiešame s kukuricou, pridáme soľ, olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	103	25	0,79	0,6	0,3	3,1	1,1	14,5	0,5	0,12	0,0	0,0	12,9	0,0
B	176	42	1,35	1,2	0,6	5,2	1,7	23,9	0,8	0,20	0,1	0,1	20,7	0,0
C	176	42	1,35	1,2	0,6	5,2	1,7	23,9	0,8	0,20	0,1	0,1	20,7	0,0
D	227	55	1,61	1,8	0,9	6,4	2,2	31,6	1,0	0,25	0,1	0,1	25,9	0,0